THE RECOVERY KERNEL

Loạt bài về Nghiện hành vi.

Hành vi tình dục cưỡng bức.

Sinh học, mô hình và quá trình phục hồi.

Chấp nhận mọi tình huống mà không phán xét, không cảm thấy xấu hổ. Chỉ tập trung vào cơ chế và những gì thực sự hiệu quả.

Đây là loại nghiện hành vi mang đến nhiều cảm giác xấu hổ nhất.
Chính vì lý do đó, sự xấu hổ phải được giải quyết từ nền tảng đầu tiên.

Rối loạn cưỡng đoạt tình dục được ghi nhận trong ICD-11 (WHO năm 2022). Hệ thống dopamine, sự kích hoạt thụ thể opioid, và cơ chế củng cố biến đổi dựa trên sự mới lạ - đây là yếu tố sinh học. Quá trình phục hồi sử dụng cùng một cấu trúc như mọi loại nghiện khác.

Phần 1 — Sinh học trước tiên.

THE CENTURION - Hoạt động tình dục là một trong những hoạt động tự nhiên kích thích dopamine mạnh mẽ nhất. Tiến hóa đã thiết kế nó như vậy một cách có chủ ý.

Hoạt động tình dục là cơ chế chính mà loài vật sinh sản. Quá trình tiến hóa đã có hàng trăm triệu năm để khiến nó trở nên đủ hấp dẫn để được theo đuổi một cách đáng tin cậy. Kết quả: sự giải phóng dopamine liên quan đến hoạt động tình dục và cực khoái là một trong những mức độ giải phóng dopamine tự nhiên cao nhất trong hệ thần kinh của con người. Đây không phải là tai nạn hay lỗi thiết kế. Nó là tín hiệu ưu tiên sinh học cho việc sinh sản.

Hiểu điều này giúp loại bỏ phán xét đạo đức khỏi cơ chế: cùng một mạch thần kinh tạo ra phần thưởng mà nghiện chất sử dụng để tác động, cũng là mạch được thiết kế để kích hoạt mạnh mẽ trong các hoạt động tình dục. Một hệ thống được xây dựng để mang lại sự hài lòng đang bị sử dụng một cách cưỡng bức. Vấn đề không phải là ham muốn. Vấn đề là điều gì xảy ra khi ham muốn vượt qua khả năng kiểm soát tự nguyện.

1.1 — Hồ sơ hóa học thần kinh toàn diện.

Hóa học thần kinh.	Trong quá trình hoạt động tình dục, nó có thể gây ra các tác dụng sau: * [Danh sách các tác dụng phụ] * [Các biện pháp phòng ngừa] * [Khi nào cần tìm kiếm sự trợ giúp y tế] Nếu bạn gặp bất kỳ vấn đề gì, hãy liên hệ với bác sĩ.	Hàm ý liên quan đến nghiện.
Dopamin - tín hiệu báo hiệu sự mong đợi và ham muốn.	Tăng cao đột ngột khi kích thích tình dục. Đạt đỉnh điểm tại thời điểm đạt khoái cảm. Tạo ra cảm giác thôi thúc mãnh liệt—động lực hướng tới mục tiêu. Dopamine không phải là niềm vui bản thân. Nó là động lực hướng tới sự hài lòng mong đợi.	Dopamin thúc đẩy hành vi tìm kiếm – thời gian dành cho hoạt động tình dục. Tương tự như nghiện chất, cơ thể phát triển khả năng dung nạp dopamin: kích thích trước đây gây ra sự tăng cao mạnh mẽ của dopamin sẽ trở nên kém hiệu quả hơn, dẫn đến việc cần những kích thích có cường độ cao hơn.
Opioid nội sinh – tín hiệu khoái cảm.	Trong và sau khi đạt cực khoái, endorphin và enkephalin được giải phóng, tạo ra cảm giác ấm áp và thỏa mãn trong trạng thái sau cực khoái. Cùng một hệ thống thụ thể mà các opioid ngoại sinh (như heroin, oxycodone) kích hoạt cũng được kích hoạt bởi các opioid nội sinh trong quá trình đạt cực khoái.	Đó là lý do tại sao naloxone – chất đối kháng thụ thể opioid μ được sử dụng trong điều trị nghiện rượu và nghiện opioid – có tác dụng đã được chứng minh đối với hành vi tình dục cưỡng bức. Thành phần opioid của hệ thống khen thưởng tình dục là một yếu tố cụ thể và có thể giải quyết bằng cùng một phương pháp dược lý được sử dụng để điều trị các chất gây nghiện.
Oxytocin – tín hiệu gắn kết.	Được giải phóng trong khi tiếp xúc thể chất, đạt cực khoái và giao tiếp bằng mắt kéo dài. Nó tạo ra động lực gắn kết — mong muốn được gần gũi với người cụ thể đã cùng sản xuất oxytocin. Oxytocin là yếu tố biến tình dục thành sự gắn kết về mặt cảm xúc.	Hành vi tình dục cưỡng bức mà bỏ qua sự gắn kết—ví dụ như xem phim khiêu dâm, thay đổi tác liên tục mà không có kết nối cảm xúc—có thể gây ra khoái cảm mà không có sự gắn kết oxytocin, vốn là một phần quan trọng của tình dục lành mạnh. Phần thưởng chỉ mang tính tạm

		thời: các thành phần dopamine và opioid được kích hoạt, nhưng thành phần gắn kết oxytocin lại bị thiếu vắng. Điều này tạo ra một sự thiếu hụt cụ thể—người đó vẫn có hoạt động tình dục, nhưng lại không được thỏa mãn về mặt cảm xúc.
Vasopressin – tín hiệu gắn kết cặp đôi (đặc biệt ở nam giới).	Vasopressin hoạt động cùng với oxytocin trong việc tạo mối liên kết giữa các cá thể đực. Vasopressin liên quan đến sự gắn bó bảo vệ đối với một đối tác cụ thể – tín hiệu "người này là quan trọng với tôi".	Hoạt động tình dục lặp đi lặp lại với nhiều đối tác có thể làm giảm phản ứng gắn kết của vasopressin, dẫn đến một mô hình trong đó khả năng tạo mối quan hệ gắn bó thông qua tình dục dần dần bị suy giảm. Người đã sử dụng tình dục một cách cưỡng bức trong nhiều năm có thể thấy việc thiết lập các mối quan hệ thân mật thực sự ngày càng khó khăn hơn.
Serotonin – tín hiệu báo no.	Sau khi đạt cực khoái, nồng độ serotonin tăng lên và góp phần vào giai đoạn "tắt" tự nhiên – khoảng thời gian giảm ham muốn tình dục sau khi thỏa mãn.	Tương tự như hệ thống serotonin trong việc sử dụng MDMA, hành vi tình dục cưỡng bức mãn tính có thể làm giảm tín hiệu bão hòa serotonin, dẫn đến thời gian phục hồi ngắn hơn, sự thèm muốn nhanh chóng quay trở lại và khó khăn ngày càng tăng trong việc cảm nhận sự thỏa mãn từ bất kỳ cuộc gặp gỡ tình dục nào.

1.2 – Yếu tố mới lạ: Tại sao loại nghiện này không có giới hạn?

Không giống như hầu hết các chứng nghiện hành vi khác, hành vi tình dục cưỡng bức có một yếu tố sinh học cụ thể mà không có ở cờ bạc, chơi game và tiêu thụ truyền thông: hiệu ứng Coolidge.

Hiệu ứng Coolidge là phản ứng tình dục được ghi nhận ở động vật có vú (đã được nghiên cứu kỹ lưỡng và hiện diện ở nhiều loài), trong đó sự hưng phấn tình dục được khôi phục bằng cách giới thiệu một đối tác mới. Một con đực đã đạt đến trạng thái bão hòa với một đối tác sẽ tiếp tục hoạt động tình dục khi một đối tác mới được đưa vào. Đây không phải là một đặc điểm tiêu cực—nó là cơ chế tiến hóa thúc đẩy sự đa dạng di truyền. Trong môi trường tổ tiên, nó bị giới hạn bởi số lượng đối tác mới thực tế. Trong môi trường kỹ thuật số, nó là vô hạn.

Hiệu ứng Coolidge có nghĩa là gì trong bối cảnh tổ tiên?	Nó có nghĩa là gì trong bối cảnh kỹ thuật số?
Động lực tình dục được khơi lại bởi sự mới lạ thực sự trong mối quan hệ đối tác. Điều này xảy ra không thường xuyên và chịu sự điều chỉnh của tính khả dụng thực tế của các đối tác, cấu trúc xã hội và thực tế sinh học về sinh sản. Cơ chế bão hòa hoạt động chính xác vì số lượng các kích thích mới có sẵn trong thế giới thực bị hạn chế.	Khiêu dâm và các ứng dụng hẹn hò cung cấp vô số đối tượng trực quan mới với chi phí xã hội bằng không. Hiệu ứng Coolidge kích hoạt với mỗi hình ảnh, video hoặc hồ sơ mới – tạo ra sự tăng đột biến của dopamine mà không bị gián đoạn bởi cơ chế bão hòa vì tính mới lạ không bao giờ cạn kiệt. Đây là một kích thích siêu thường: một kích thích mạnh mẽ và kéo dài hơn bất cứ điều gì hệ thống khen thưởng của não bộ đã tiến hóa để xử lý.

Phần 2 — Rối loạn cưỡng chế tình dục: Định nghĩa và những điều không phải là.

THE CENTURION - Ham muốn tình dục cao không phải là một rối loạn. Mất kiểm soát tự chủ đối với hành vi tình dục mới là vấn đề.

Sự khác biệt giữa ham muốn tình dục cao ở người khỏe mạnh và rối loạn cưỡng chế tình dục không nằm ở tần suất, không nằm ở các hoạt động được thực hiện, và cũng không nằm ở việc liệu các hoạt động đó có theo khuôn mẫu hay không. Nó nằm ở khả năng kiểm soát tự chủ và ở việc liệu hành vi đó có gây ra những tác hại mà người đó không thể ngăn chặn, mặc dù họ muốn dừng lại.

Đây là hành vi tình dục cưỡng bức (tiêu chuẩn của ICD-11).	Đây có thể không phải là CSBD.
Mô hình dai dẳng của việc không thể kiểm soát những thôi thúc tình dục mãnh liệt và lặp đi lặp lại, mặc dù muốn làm như vậy. Tiếp tục các hoạt động tình dục ngay cả khi nó gây ra sự đau khổ đáng kể, tổn hại mối quan hệ, rủi ro sức khỏe hoặc suy giảm chức năng. Bỏ bê sức khỏe, chăm sóc cá nhân, trách nhiệm hoặc các hoạt động quan trọng do thời gian và năng lượng bị chiếm dụng bởi hoạt động tình dục hoặc việc theo đuổi nó. Hành vi này đã tồn tại trong một khoảng thời gian đáng kể (tiêu chí ICD-11: 6 tháng trở lên).	Độ ham muốn tình dục cao hoặc tần suất hoạt động tình dục thường xuyên, nhưng nằm trong tầm kiểm soát tự nguyện và không gây hại. Những sở thích tình dục khác biệt nhưng được thực hiện một cách đồng thuận và không gây ra sự đau khổ hoặc tổn hại cho bản thân hoặc người khác. Giai đoạn tăng cường hoạt động tình dục sau một thay đổi lớn trong cuộc sống (mối quan hệ mới, phục hồi sức khỏe, giảm căng thẳng) và tự nhiên ổn định lại. Sự không hài lòng về mặt tình dục trong mối quan hệ – điều này có thể là vấn đề của mối quan hệ, chứ không phải là một rối loạn cưỡng chế.

2.1 — Các loại phụ.

Loại phụ.	Không rõ bạn muốn biết mẫu của cái gì. Vui lòng cung cấp thêm thông tin để tôi có thể giúp bạn.	Cơ chế cụ thể điều khiển nó.
Sử dụng khiêu dâm cưỡng chế.	Sử dụng ngày càng nhiều mặc dù muốn giảm hoặc ngừng lại.	Vấn đề về kích thích vượt quá bình thường: lượng lớn các kích

	Thời gian dành cho khiêu dâm chiếm mất thời gian cho các hoạt động khác, mối quan hệ và giấc ngủ. Tiến triển đến nội dung cực đoan hơn để đạt được mức kích thích tương tự như nội dung nhẹ nhàng hơn trước đây. Khó khăn trong việc đạt được sự hưng phấn với một đối tác thực tế, điều mà trước đây là có thể khi sử dụng khiêu dâm thường xuyên.	thích thị giác mới làm tăng cường hiệu ứng Coolidge mà không có cơ chế bão hòa hoạt động. Hệ thống dự đoán dopamine liên tục được kích hoạt bởi sự mới lạ, và sự mới lạ này không bao giờ cạn kiệt. Sự thích nghi thần kinh gây ra tình trạng giảm độ nhạy cảm với các kích thích thực tế.
Tìm kiếm đối tác cưỡng chế.	Việc tìm kiếm nhiều đối tác tình dục do thôi thúc chứ không phải vì mong muốn kết nối thực sự. Đối tượng bị theo đuổi, quan hệ tình dục diễn ra, và sự hứng thú biến mất ngay lập tức, tạo thành một chu kỳ lặp đi lặp lại. Nguy cơ gia tăng: các cuộc gặp gỡ ngày càng mạo hiểm khi khả năng chịu đựng đối với các cuộc gặp gỡ ít rủi ro hơn phát triển.	Tỷ lệ biến đổi trong việc theo đuổi, kết hợp với sự kích thích dopamine do sự mới lạ của đối tác. Hiệu ứng Coolidge dưới dạng thực tế. Giai đoạn gắn bó (oxytocin) hoặc bị bỏ qua, hoặc tạo ra sự gắn bó tạm thời mà khuôn mẫu cưỡng chế phá vỡ.
Quan hệ tình dục như một phương thức điều hòa cảm xúc.	Sử dụng hoạt động tình dục cụ thể để kiểm soát các trạng thái cảm xúc—lo lắng, trầm cảm, cô đơn, buồn chán, tức giận. Hoạt động tình dục này có tác dụng như một loại thuốc: nó mang lại sự giảm tạm thời của trạng thái cảm xúc và phải được lặp lại mỗi khi trạng thái đó tái diễn.	Kích hoạt thụ thể opioid trong quá trình đạt khoái cảm tạo ra sự giảm tạm thời và thực sự của các trạng thái cảm xúc tiêu cực. Đây là cơ chế tương tự như việc tự điều trị bằng opioid để giảm đau khổ về mặt cảm xúc. Người đã học được rằng hoạt động tình dục có tác dụng làm giảm lo lắng một cách đáng tin cậy sẽ tìm đến nó thường xuyên, giống như một người lo lắng tìm đến rượu.
Rối loạn tự kích thích (không liên quan đến khiêu dâm).	Rối loạn tự kích thích xảy ra một cách cưỡng bức, độc lập với nội dung khiêu dâm, và được thúc đẩy bởi nhu cầu giải phóng opioid và dopamine hơn là bởi ham muốn hoặc sự hấp dẫn tình dục.	Kích hoạt trực tiếp hệ thống khen thưởng mà không có tác động từ bên ngoài. Đây thường là hình thức gây ra nhiều cảm giác xấu hổ nhất—một phần vì nó hoàn toàn diễn ra trong cơ thể và không thể quy kết cho các yếu tố bên ngoài.

Phần 3 — Di truyền học về chứng cưỡng dục tình dục.

THE CENTURION - Những biến thể giống nhau gây ra sự dễ mắc chứng nghiện chất cũng tạo ra sự dễ bị tổn thương ở đây.

Hồ sơ di truyền làm tăng nguy cơ mắc chứng rối loạn tình dục cưỡng chế phần lớn tương đồng với hồ sơ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nghiện chất và các hành vi khác. Điều này không phải là ngẫu nhiên - tất cả các loại nghiện này đều kích hoạt cùng một mạch khen thưởng, và những biến đổi tương tự trong chức năng của mạch khen thưởng tạo ra sự dễ bị mắc phải ở tất cả chúng.

Biến thể.	Cơ chế.	Kết nối CSBD.
DRD2 A1 allele – Hội chứng thiếu hụt phần thưởng.	Mật độ thụ thể D2 giảm 40%. Những phần thưởng thông thường của cuộc sống—thức ăn, kết nối xã hội, thành tựu—kích thích ít phản ứng dopamin hơn so với những người có kiểu gen A1/A2 hoặc A2/A2. Người này liên tục cảm thấy thiếu động lực từ những trải nghiệm bình thường.	Bất kỳ nguồn kích thích mạnh nào, bao gồm cả hoạt động tình dục, đều có thể lấp đầy khoảng thiếu dopamine mà alen A1 gây ra. CSBD (chứng rối loạn cưỡng đoan liên quan đến tình dục) được ghi nhận với tỷ lệ cao hơn ở những người mang alen DRD2 A1. Hoạt động tình dục cung cấp dopamine mà mật độ thụ thể bị suy giảm không thể sản xuất đủ từ các kích thích thông thường.
COMT Val158Met – Cấu trúc thể chất của chiến binh.	Tốc độ loại bỏ dopamine nhanh nhất. Đỉnh đạt mức cao và đáy cũng xuống thấp tương ứng. Người có kiểu "chiến binh" trải qua những biến động lớn nhất giữa đỉnh và đáy của nồng độ dopamine. Động lực hướng tới lần sử dụng tiếp theo được tăng cường bởi tốc độ loại bỏ nhanh chóng của lần sử dụng trước đó.	Động lực tìm kiếm sự kích thích và tính cạnh tranh của "Chiến binh" liên quan đến việc tìm kiếm đối tác một cách cưỡng bức (hành động theo đuổi và chinh phục, kích hoạt hệ thống dopamine của "Chiến binh") và đến xu hướng tăng dần trong việc sử dụng phim khiêu dâm (sự cần thiết phải có những kích thích mới lạ và mạnh mẽ hơn để bù đắp cho sự đào thải dopamine nhanh chóng).
Đồng hợp tử MTHFR C677T.	Sự suy giảm sản xuất BH4 làm giảm sự tổng hợp dopamine và serotonin. Thiếu hụt serotonin đặc biệt quan trọng ở đây - serotonin là tín hiệu no bụng. Giảm serotonin có nghĩa là	Người mang gen MTHFR với sự suy giảm tổng hợp serotonin có thời gian thỏa mãn sinh lý ngắn hơn. Hành vi sử dụng cưỡng bức—sử dụng, thỏa mãn tạm thời, nhanh chóng cảm thấy

	giảm cảm giác no, điều này dẫn đến thời gian phục hồi ngắn hơn và cơn thèm ăn quay trở lại nhanh hơn.	thèm lại—một phần được thúc đẩy bởi cơ chế thỏa mãn serotonin bị suy giảm. Điều trị bằng 5-MTHF trực tiếp giải quyết vấn đề này bằng cách hỗ trợ tổng hợp serotonin.
MAO-A (Monoamine Oxidase A) – gen liên quan đến khả năng kiểm soát xung động.	MAO-A chuyển hóa serotonin và dopamine. Một số biến thể của MAO-A có thể gây ra tình trạng phân hủy quá mức (hàm lượng serotonin thấp, tính bốc đồng cao) hoặc phân hủy không đủ (sự rối loạn các chất dẫn truyền thần kinh khác). Biến thể MAO-A hoạt động kém thường liên quan đến sự gia tăng tính bốc đồng và hung hăng.	Hoạt động thấp của enzyme MAO-A thường thấy ở những người có hành vi bốc đồng, bao gồm cả rối loạn tình dục cưỡng bức (CSBD). Yếu tố bốc đồng - tức là hành động theo thôi thúc tình dục mà không có sự kiểm soát do nồng độ serotonin cao mang lại - phần nào liên quan đến enzyme MAO-A.

Phần 4 — Vòng xoáy của sự xấu hổ: Tại sao sự xấu hổ lại khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

THE CENTURION - Sự xấu hổ về hành vi khiến nó bị che giấu, và ở đó, nó phát triển. Xấu hổ là yếu tố thúc đẩy hành vi tình dục cưỡng bức.

Hành vi tình dục cưỡng bức là chứng nghiện hành vi có tỷ lệ cảm giác xấu hổ so với việc tìm kiếm sự giúp đỡ cao nhất. Khoảng cách giữa số lượng người trải qua rối loạn tình dục cưỡng bức (CSBD) và số người tìm kiếm điều trị lớn hơn cho tình trạng này so với bất kỳ tình trạng nào khác trong danh mục nghiện hành vi. Nguyên nhân là do cảm giác xấu hổ - một cảm giác xấu hổ cụ thể, mãnh liệt mà tính cưỡng bức về mặt tình dục mang lại ở hầu hết các bối cảnh văn hóa.

Cảm giác xấu hổ là một vòng luẩn quẩn tự củng cố và đặc biệt phản tác dụng.

CÁCH THỨC HOẠT ĐỘNG CỦA "VÒNG XÓAY TỰ TI"

1. Hành vi cưỡng chế xảy ra.
2. Cảm giác xấu hổ tột độ thường xuất hiện – "Điều gì sai trái ở tôi, tại sao tôi không thể dừng lại được."
3. Cảm giác xấu hổ gây ra sự đau khổ về mặt cảm xúc (lo lắng, trầm cảm, tự ghê tởm).
4. Hành vi cưỡng chế là một trong những biện pháp giảm nhẹ đáng tin cậy nhất cho tình trạng căng thẳng cảm xúc (kích hoạt thụ thể opioid).

Hành vi đó tái diễn để giảm bớt sự khó chịu mà hành vi trước đó gây ra.

6. Cảm giác xấu hổ tăng lên. Sự bí mật ngày càng sâu sắc. Sự cô lập gia tăng. Hành vi là nguồn giải tỏa đáng tin cậy duy nhất trong trạng thái bị cô lập và xấu hổ.

Cảm giác xấu hổ về hành vi tình dục cưỡng bức không làm giảm hành vi đó. Cảm giác xấu hổ lại tăng cường sự đau khổ về mặt cảm xúc mà hành vi đang được sử dụng để giải tỏa. Cảm giác xấu hổ là cơ chế duy trì vòng luẩn quẩn này.

Đây không phải là một lập luận cho rằng hành vi đó là chấp nhận được hoặc hậu quả của nó nên bị giảm thiểu. Đây là một quan sát về cơ chế: cảm giác xấu hổ như phương pháp điều trị chính cho các hành vi tình dục cưỡng bức là phản tác dụng về mặt dược lý. Nó làm tăng thêm sự đau khổ mà hành vi đó đang cố gắng giải tỏa. Phương pháp hiệu quả loại bỏ hoàn toàn cảm giác xấu hổ và tiếp cận hành vi như một mô hình sinh học và tâm lý.

4.1 – Tính bảo mật như một yếu tố duy trì.

Sự bí mật duy trì hành vi tình dục cưỡng bức thông qua nhiều cơ chế:

- Bí mật không thể được xử lý—hành vi bị che giấu khỏi tất cả các đối tác trong mối quan hệ và những người hỗ trợ không thể được xem xét, thách thức hoặc

giải quyết trong bối cảnh mối quan hệ mà liệu pháp đòi hỏi. Bí mật tồn tại trong bóng tối, nơi nó phát triển.

- Cuộc sống hai mặt tốn nhiều năng lượng tinh thần – việc duy trì các hình mẫu tính dục công khai và riêng tư đòi hỏi nguồn lực nhận thức đáng kể, vốn có thể được sử dụng cho công tác phục hồi. Người đang che giấu bí mật không thể hoàn toàn tham gia vào quá trình phục hồi.
- Sự bí mật ngăn cản trách nhiệm giải trình—cơ chế mạnh mẽ nhất để thay đổi hành vi trong các hành vi cưỡng bức là các mối quan hệ có tính trách nhiệm giải trình. Người mà hành vi cưỡng bức của họ không được bất kỳ ai biết đến sẽ không có cấu trúc trách nhiệm giải trình bên ngoài.
- Trauma do phát hiện ra bí mật - Mối quan hệ kết thúc vì việc phát hiện ra hành vi tình dục bí mật kéo dài gây ra một phản ứng chấn thương cụ thể ở đối tác (chấn thương do phản bội) nghiêm trọng hơn so với hành vi đó nếu được tiết lộ chủ động. Thời gian càng lâu, mức độ tổn hại cuối cùng càng lớn.

Phần 5 - Mối liên hệ với chấn thương.

THE CENTURION - Đây là loại nghiện hành vi có tỷ lệ chấn thương tiềm ẩn cao nhất. Cần phải đặt tên cho nó mà không biến nó thành toàn bộ lời giải thích.

Các trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (ACEs) – đặc biệt là chấn thương tình dục, nhưng cũng bao gồm bạo hành thể chất, bỏ bê về mặt cảm xúc và sự rối loạn trong gia đình – thường xuất hiện nhiều hơn ở những người phát triển chứng rối loạn cưỡng chế tình dục. Mối liên hệ này không phải là quan hệ nhân quả trong mọi trường hợp và cũng không phải là toàn bộ câu chuyện trong bất kỳ trường hợp nào. Tuy nhiên, nó phổ biến đến mức trở thành một yếu tố chính cần xem xét trong điều trị lâm sàng.

Cơ chế.	Cách thức nó gây ra nguy cơ CSBD.	Hướng dẫn điều trị.
Chấn thương tình dục sớm gây ra sự gắn liền giữa chấn thương và phản ứng tình dục.	Khi trải nghiệm tình dục được giới thiệu trong một bối cảnh gây chấn thương ở giai đoạn phát triển sớm, mối liên kết thần kinh giữa sự kích thích tình dục và phản ứng của cơ thể khi bị chấn thương (tăng trương lực, lo lắng, sự lẫn lộn giữa hưng phấn/sợ hãi) có thể trở nên cố định. Người đó tham gia vào hoạt động tình dục một phần để tái hiện và xử lý lại một chấn	Liệu pháp chuyên sâu về chấn thương (ví dụ: EMDR, liệu pháp trải nghiệm cơ thể, liệu pháp nhận thức hành vi dựa trên thông tin về chấn thương) là bắt buộc và phải được thực hiện song song với các biện pháp can thiệp hành vi. Chỉ sử dụng các biện pháp quản lý hành vi mà không có quá trình xử lý chấn thương sẽ chỉ giải quyết triệu chứng mà không giải quyết nguyên

	thương mà trước đây chưa được giải quyết. Tính chất cưỡng chế của hành vi này phần nào là do tính chất cưỡng chế của chấn thương chưa được xử lý.	nhân gốc rễ.
Sự bỏ bê cảm xúc và việc học cách điều hòa cảm xúc.	Trẻ em không được đáp ứng các nhu cầu cảm xúc của mình bởi người chăm sóc sẽ học cách điều hòa sự đau khổ về mặt cảm xúc thông qua các phương pháp tự tạo ra. Khi hoạt động tình dục được khám phá như một công cụ để điều chỉnh cảm xúc – điều này thường xảy ra trong giai đoạn thanh thiếu niên – nó trở thành công cụ chính để đối phó với những khó khăn khi không có sự hỗ trợ và điều hòa từ người chăm sóc.	Người đã học cách sử dụng hoạt động tình dục để điều hòa cảm xúc trước khi phát triển bất kỳ kỹ năng điều hòa cảm xúc nào khác cần phải phát triển các công cụ điều hòa cảm xúc thay thế—chỉ dừng lại việc tự điều chỉnh thông qua hoạt động tình dục mà không có sự thay thế là không đủ.
Rối loạn gắn bó và các kiểu mẫu lo lắng/tránh né.	Mối quan hệ gắn bó không an toàn (lo lắng hoặc tránh né) tạo ra các kiểu hành vi tình dục cụ thể. Mối quan hệ gắn bó lo lắng thúc đẩy việc tìm kiếm kết nối tình dục một cách cưỡng chế để kiểm soát sự lo lắng về mối quan hệ. Mối quan hệ gắn bó tránh né tạo ra khuôn mẫu hoạt động tình dục mà thiếu sự thân mật thực sự—sự kết nối có thể gây ra sự tổn thương được tránh, trong khi các hoạt động mô phỏng nó mà không có sự tổn thương lại diễn ra.	Liệu pháp tập trung vào mối quan hệ giải quyết các mô hình liên kết cơ bản. CSBD là biểu hiện của chiến lược gắn bó - thay đổi chiến lược gắn bó sẽ thay đổi chức năng của hành vi.

Lưu ý quan trọng: Không phải tất cả mọi người mắc chứng rối loạn tình dục cưỡng bức (CSBD) đều có tiền sử chấn thương. Nhiều người không có. Tiền sử chấn thương, khi có mặt, là một yếu tố liên quan và cần được giải quyết. Khi không có, không nên giả định hoặc áp đặt nó vào bức tranh lâm sàng. Chỉ riêng các yếu tố sinh học - thiếu hụt dopamine, hiệu ứng Coolidge, kích hoạt hệ thống dopamine/opioid - đã đủ để gây ra CSBD mà không cần chấn thương là một yếu tố góp phần.

Phần 6 - Hồ sơ dành riêng cho nội dung khiêu dâm.

THE CENTURION - Nội dung khiêu dâm là một loại kích thích vượt quá khả năng xử lý của hệ thống phần thưởng tình dục trong não bộ. Nó mạnh hơn bất kỳ điều gì mà hệ thống này đã tiến hóa để xử lý.

Rối loạn sử dụng khiêu dâm là biểu hiện phổ biến nhất của hành vi tình dục cưỡng bức trong môi trường lâm sàng hiện tại. Internet đã cung cấp, miễn phí và không gây rủi ro xã hội, một nguồn tài nguyên hình ảnh tình dục vô tận với những đối tượng mới lạ — kích hoạt liên tục hiệu ứng Coolidge theo cách mà không thể xảy ra trong bất kỳ môi trường nào của loài người trước đây. Hệ thống khen thưởng của não bộ không được thiết kế để xử lý mức độ thông tin này.

6.1 – Những Tác Động Thần Kinh Cụ Thể của Việc Sử Dụng Nội Dung Khiêu Dâm Quá Mức.

Hiệu quả.	Cơ chế.	Triệu chứng lâm sàng.
Giảm độ nhạy của hệ thống khen thưởng tình dục.	Sự kích thích lặp đi lặp lại và vượt quá mức bình thường của hệ thống khen thưởng dopamine gây ra sự giảm hoạt động tương tự như hiện tượng dung nạp chất gây nghiện. Một tác nhân ban đầu gây ra sự hưng phấn mạnh mẽ, sau đó sẽ tạo ra phản ứng ngày càng ít hơn. Người dùng có xu hướng tìm kiếm nội dung mới lạ hoặc cực đoan hơn để đạt được mức kích thích trước đây.	Mô hình leo thang: người bắt đầu với nội dung nhẹ nhàng và dần chuyển sang các phạm trù cực đoan hơn đang thể hiện sự giảm độ nhạy cảm/sự phát triển khả năng chịu đựng đặc trưng của chứng nghiện chất. Sự leo thang này không phải là vấn đề về tính cách, mà là do sự suy giảm thụ thể.
Giảm sự hưng phấn khi quan hệ tình dục với đối tác thực tế.	Hệ thống phản ứng tình dục của não bộ dần điều chỉnh theo những đặc điểm cụ thể của các kích thích khiêu dâm - hình ảnh, mới lạ, dễ dàng tiếp cận, không giới hạn. Những đối tác thực tế không mang tính chất "mới lạ" như vậy, không có sẵn theo yêu cầu và đòi hỏi sự tương tác xã hội và tình cảm mà khiêu dâm không thể cung cấp. Sự hưng phấn mà mạch điện thưởng	Rối loạn cương dương ở nam thanh niên, đặc biệt là trong khi quan hệ tình dục với đối tác thực tế nhưng không xảy ra khi xem phim khiêu dâm, đã được ghi nhận ở các nhóm bệnh nhân có tiền sử sử dụng nhiều phim khiêu dâm. Đây là vấn đề về thần kinh, không phải do tâm lý. Hệ thống khen thưởng của não bộ đã được điều chỉnh để phản ứng với một kích thích

	trước đây dễ dàng trải nghiệm với một đối tác thực tế trở nên khó khăn hơn.	mà đối tác thực tế không thể tái tạo lại.
Sự suy giảm chức năng của vỏ não trước có thể gây ra vấn đề về kiểm soát xung động.	Sử dụng khiêu dâm quá mức có liên quan đến giảm thể tích vỏ não trước trán và giảm kết nối giữa vỏ não trước trán và hệ thống viền trong các nghiên cứu hình ảnh thần kinh - một mô hình tương tự như nghiện chất. Vỏ não trước trán cung cấp "tín hiệu dừng". Khi nó bị suy yếu, động lực của hệ thống viền hoạt động với khả năng kiểm soát giảm.	Người báo cáo muốn ngừng sử dụng khiêu dâm nhưng không thể thực hiện được—người có kế hoạch ngừng, bắt đầu ngừng và sau đó lại quay trở lại sử dụng—đang mô tả sự suy giảm khả năng kiểm soát của vỏ não trước đối với ham muốn từ hệ thống cảm xúc. Đây không phải là do thiếu ý chí. Đó là một tác động thần kinh đã được ghi nhận của việc sử dụng quá mức lên mạch điều khiển.

6.2 — Giao thức phục hồi nghiện khiêu dâm.

Định nghĩa về sự kiêng abstain đối với khiêu dâm: Xác định rõ ràng ý nghĩa của "kiêng abstain" trước khi bắt đầu. Đối với hầu hết mọi người trong quá trình phục hồi từ chứng rối loạn sử dụng khiêu dâm, "kiêng abstain" có nghĩa là: không sử dụng khiêu dâm một cách chủ động (nội dung tình dục trực quan hoặc bằng văn bản được tiêu thụ đặc biệt để kích thích). Định nghĩa này tách riêng việc tự kích thích (không kèm theo khiêu dâm) thành một vấn đề hành vi mà mỗi người sẽ giải quyết theo khuôn khổ phục hồi và giá trị cá nhân của họ.

- Phần mềm theo dõi: Covenant Eyes, Bark, Circle hoặc các công cụ tương tự có chức năng lọc nội dung khiêu dâm hoặc báo cáo các lần truy cập cho một người được chỉ định làm đối tác chịu trách nhiệm. Đối tác chịu trách nhiệm này biết rằng người đó đang nỗ lực cải thiện bản thân. Cơ chế bảo mật bị phá vỡ. Phần mềm được cài đặt và địa chỉ email của đối tác được thiết lập trước khi cơn thôi thúc tiếp theo xuất hiện, không phải trong lúc cơn thôi thúc đó xảy ra.
- Ma sát thiết bị: Nếu điện thoại là phương tiện truy cập chính, hãy loại bỏ trình duyệt di động khỏi điện thoại. Nếu máy tính là phương tiện truy cập chính, hãy chuyển máy tính sang một phòng chung trong nhà. Loại bỏ môi trường xem riêng tư — hành vi này phát triển mạnh trong sự riêng tư và suy yếu khi bị lộ ra ngoài.
- Cảm giác thèm muốn: Cường độ cảm giác thèm sử dụng nội dung khiêu dâm thường đạt đỉnh và giảm trong khoảng 15-30 phút nếu không được thỏa mãn. Học cách quan sát cảm giác thèm mà không hành động theo nó—tức là "cưỡi" trên làn sóng của cơn thèm thay vì phản ứng với nó—là kỹ năng chính trong quá trình phục hồi từ chứng rối loạn sử dụng nội dung khiêu dâm. Mỗi lần thành công vượt qua một cơn thèm kéo dài 20 phút sẽ giúp tăng cường khả

năng kiểm soát thần kinh đối với cảm giác thèm, làm giảm sức mạnh của nó theo thời gian.

- Tắm nước lạnh hoặc rửa mặt bằng nước lạnh: Kỹ thuật sử dụng nước lạnh đặc biệt kích hoạt phản xạ lặn và phản ứng norepinephrine, làm gián đoạn trạng thái tìm kiếm do dopamine điều khiển. Nó hiệu quả vì nó tác động về mặt sinh lý, không phải thông qua ý chí.
- Giai đoạn 90 ngày: Nghiên cứu về thần kinh học liên quan đến chứng rối loạn sử dụng khiêu dâm cho thấy rằng khoảng 90 ngày kiêng khem là cần thiết để mạch thưởng bị tê liệt bắt đầu phục hồi khả năng phản ứng bình thường với các kích thích từ thế giới thực. Mục tiêu 90 ngày chỉ là khởi đầu của quá trình phục hồi, không phải là sự kết thúc của nó.

Phần 7 - Kiến trúc phục hồi.

THE CENTURION - Cấu trúc tương tự như mọi chứng nghiện hành vi khác. Với một bổ sung: Định nghĩa về sự kiên cường (sober) phải cụ thể.

7.1 – Định nghĩa về sự kiêng quan hệ tình dục.

Không giống như nghiện chất, nơi sự kiêng rượu được định nghĩa là "không sử dụng" (mức độ dùng là không), sự kiêng tìn dục phải được định nghĩa bởi chính cá nhân vì việc hoàn toàn không có hoạt động tình dục không phải là điều lành mạnh cũng như không phải là mục tiêu. Định nghĩa về sự kiêng tìn dục là một tuyên bố cá nhân—thường được xây dựng cùng với một nhà trị liệu—và nó chỉ rõ:

Định nghĩa cái gì?	Ví dụ về các thành phần định nghĩa:	Tại sao tính cụ thể lại quan trọng?
Các hành vi cốt lõi – những hành động cụ thể cấu thành một đợt tái phát đối với người này.	Đối với chứng rối loạn sử dụng khiêu dâm: không có hành vi sử dụng khiêu dâm cố ý. Đối với tình trạng tìm kiếm bạn tình cưỡng bức: không có các mối quan hệ tình dục ẩn danh hoặc qua đường dây. Đối với việc sử dụng tình dục để điều hòa cảm xúc: không có hoạt động tình dục như một phản ứng chính đối với sự đau khổ về mặt cảm xúc.	Các hành vi nằm ngoài trạng thái tỉnh táo là những hành vi cụ thể đến mức có thể đưa ra câu trả lời "có" hoặc "không" trong bất kỳ tình huống nào. "Không có hành vi cưỡng bức về mặt tình dục" không phải là một định nghĩa—nó quá mơ hồ để áp dụng. "Không xem phim khiêu dâm, không sử dụng các ứng dụng hẹn hò sau 9 giờ tối" mới là một định nghĩa.
Các hành vi ở vòng tròn giữa – các hoạt động không phải là tái phát, nhưng được biết là những dấu hiệu báo trước khả năng tái phát đối với người này.	Ở một mình trong khách sạn mà không có người liên hệ để theo dõi. Duyệt các tài khoản mạng xã hội nhất định. Ở những môi trường nhất định mà không có kế hoạch cụ thể. Đây là những hành vi thường đi trước sự tái phát, nhưng bản thân chúng chưa phải là dấu hiệu của sự tái phát.	Nhận thức ở "vòng tròn trung tâm" giúp người đó nhận ra khi nào họ đang ở trong giai đoạn có nguy cơ tái phát và thực hiện hành động trước khi tái phát xảy ra, thay vì sau khi nó đã xảy ra.
Các hành vi thuộc phạm trù "vòng tròn bên ngoài khỏe	Hoạt động tình dục trong một mối quan hệ đã được	Quá trình hồi phục không phải là loại bỏ sự khác biệt

mạnh" bao gồm: biểu hiện tình dục nằm trong giới hạn giá trị phục hồi của cá nhân và hỗ trợ một cách sống tình dục lành mạnh.	thiết lập. Tự kích thích mà không có nội dung khiêu dâm (nếu điều đó nằm trong khả năng chấp nhận của người đó). Các hành vi hẹn hò lành mạnh. Sự thân mật về thể chất không mang tính cưỡng bức tình dục.	về giới tính. Nó là về việc giành lại quyền kiểm soát tự nguyện đối với hành vi tình dục. Vòng tròn bên ngoài mô tả những gì một cách thể hiện lành mạnh trông như thế nào, để quá trình hồi phục hướng tới điều gì đó tích cực, chứ không chỉ đơn thuần là tránh xa những điều tiêu cực.

7.2 — Bộ thực phẩm bổ sung cho CSBD.

Bổ sung.	Liều dùng.	Thời gian.	Lý do cụ thể cho CSBD.
NAC (N-Acetylcystein) – thực phẩm bổ sung quan trọng nhất để hỗ trợ các hành vi cưỡng chế.	600mg mỗi hai lần một ngày.	Chào buổi sáng và buổi chiều.	NAC khôi phục sự cân bằng của glutamate trong vùng accumbens và vỏ não trước - đây là tình trạng rối loạn cụ thể gây ra hành vi cưỡng chế. Các thử nghiệm lâm sàng đã ghi nhận NAC làm giảm các hành vi cưỡng chế trong cờ bạc, rụng tóc do căng thẳng (trichotillomania) và sử dụng chất kích thích. Hiệu quả điều chỉnh glutamate giúp giảm sự thôi thúc của hành vi cưỡng chế mà không gây ra tình trạng buồn ngủ hoặc ức chế hệ thống khen thưởng.
5-MTHF – hỗ trợ tổng hợp serotonin.	400-1000 mcg	Chào buổi sáng.	Hệ thống serotonin là tín hiệu báo bão hòa – cơ chế tự nhiên để điều chỉnh hành vi tình dục. Ở những người có kiểu gen đồng hợp tử MTHFR, sự tổng hợp serotonin bị suy giảm có thể làm rút ngắn thời gian phục hồi và tăng tốc độ tái xuất hiện của ham muốn. 5-MTHF trực tiếp hỗ trợ con đường tổng hợp serotonin, giúp tạo ra tín hiệu báo bão hòa.
Kẽm – hỗ trợ	15-30mg khi	Buổi tối.	Kẽm là một yếu tố đồng trợ giúp

chuyển hóa testosteron và oxytocin.	ăn kèm thức ăn.		cho quá trình chuyển hóa testosterone và cho các enzyme liên quan đến tổng hợp và xử lý oxytocin. Testosterone khỏe mạnh hỗ trợ sự biểu hiện ham muốn tình dục ở mức độ phù hợp (không quá mức). Hỗ trợ oxytocin thúc đẩy khía cạnh gắn kết trong hoạt động tình dục, điều mà hành vi tình dục cưỡng bức đặc biệt kìm hãm.
Magnesium glycinate.	400mg nguyên tố.	Buổi tối.	Yếu tố đồng trợ giúp tổng hợp oxytocin. Thành phần glycine là một chất đồng tác dụng của NMDA, điều hòa hệ thống glutamat cùng với NAC. Tác dụng làm dịu của magnesium glycinate giảm lo lắng, yếu tố thúc đẩy các kiểu hành vi tình dục như một phương thức điều hòa cảm xúc.
Vitamin D3	2000-4000 IU	Buổi sáng với đồ ăn nhiều chất béo.	Thiếu vitamin D có liên quan đến sự suy giảm điều hòa tâm trạng và khả năng kiểm soát ức chế. Các thụ thể vitamin D hiện diện trên toàn bộ vỏ não trước - khu vực kiểm soát ức chế, nơi cung cấp "tín hiệu dừng". Thiếu hụt đặc biệt làm suy giảm chức năng của vỏ não trước, điều này rất quan trọng cho quá trình phục hồi hành vi tình dục cưỡng bức.

7.3 — Các nguồn hỗ trợ điều trị chuyên nghiệp.

CSBD có các chuyên gia được đào tạo đặc biệt mà cộng đồng trị liệu nói chung chưa thực sự đáp ứng.

- CSAT (Chuyên gia trị liệu nghiện tình dục đã được chứng nhận): là những người hành nghề được đào tạo chuyên sâu về điều trị các vấn đề liên quan đến cưỡng chế tình dục thông qua chương trình chứng nhận IITAP. Tìm một chuyên gia CSAT tại iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): một chương trình gồm 12 bước, được thiết kế đặc biệt cho những người có hành vi tình dục cưỡng bức, với định nghĩa về sự tỉnh táo rộng rãi và linh hoạt hơn so với các chương trình 12 bước nói chung. Cộng đồng này thấu hiểu động lực của sự xấu hổ cụ thể và không phán xét các hành vi cụ thể.

- SMART Recovery: phương pháp tiếp cận hành vi không mang tính tôn giáo, không sử dụng mô hình 12 bước. Dành cho những người mà khuôn khổ dựa trên "thượng đế" không phù hợp với họ.
- Đối với những người bạn đời của người nghiện tình dục: nếu có người bạn đời đã trải qua chấn thương do phản bội khi phát hiện ra hành vi tình dục cưỡng bức, người đó cần được hỗ trợ riêng—ví dụ như COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON hoặc trị liệu cá nhân với chuyên gia được đào tạo về CSAT. Chấn thương của người bạn đời là có thật và cần được điều trị riêng biệt, khác với liệu pháp cho các cặp đôi.

Phần 8 - Kiến trúc tự nhiên cho sức khỏe tình dục.

THE CENTURION - Phục hồi không phải là sự vắng mặt của tình dục. Đó là việc phục hồi lại tình dục tự nguyện, kết nối và thỏa mãn.

Phần này mô tả những gì quá trình phục hồi hướng tới—không phải về các hành vi cụ thể hoặc cấu trúc mối quan hệ, vì chúng khác nhau tùy theo từng người và văn hóa, giá trị, mà là về các đặc điểm thần kinh và tâm lý của sự biểu hiện tình dục lành mạnh.

Chất lượng.	Nó trông như thế nào?	Hành vi tình dục cưỡng bức đã gây ra những xáo trộn như thế nào?
Kiểm soát tự chủ.	Người đó có thể lựa chọn tham gia vào hoạt động tình dục hoặc không dựa trên mong muốn thực sự, hoàn cảnh và giá trị của họ - và họ cũng có thể chọn dừng lại dựa trên những yếu tố tương tự. Hành vi được điều khiển bởi chính người đó chứ không phải bởi một thôi thúc cưỡng chế.	CSBD đặc biệt loại bỏ sự kiểm soát này. Người đó hành động trái ngược với giá trị và ý định của chính mình. Quá trình phục hồi khôi phục khả năng điều khiển của vỏ não trước, cho phép đưa ra những lựa chọn thực sự.
Mong muốn thực sự là động lực chính.	Hoạt động tình dục được thúc đẩy bởi sự ham muốn thực sự đối với hoạt động đó hoặc đối với đối tác, thay vì bởi nhu cầu giải tỏa dopamine, giảm đau do opioid từ căng thẳng cảm xúc, thôi thúc do tìm kiếm điều mới lạ hoặc thói quen.	Hành vi tình dục cưỡng bức thường tạo ra các hoạt động bị thúc đẩy bởi mọi thứ khác hơn là sự ham muốn thực sự. Người đó có thể cảm thấy nhẹ nhõm, cấp bách hoặc chỉ là thói quen —nhưng không nhất thiết phải là ham muốn. Quá trình phục hồi giúp phân biệt và khôi phục lại sự ham muốn thực sự như động lực chính xác.
Kết nối.	Hoạt động tình dục bao gồm sự kết nối cảm xúc thực sự với đối tác - thành phần gắn kết do oxytocin tạo ra, mà hành vi tình dục cưỡng bức (đặc biệt là khiêu dâm và việc thay đổi bạn đời liên tục) thường bỏ qua.	Hoạt động tình dục lặp đi lặp lại mà không có yếu tố gắn kết có thể dần dần làm giảm khả năng kết nối tình cảm. Quá trình phục hồi giúp tái tạo sự gắn kết được điều hòa bởi oxytocin, vốn là mục tiêu của hoạt động tình dục lành mạnh.
Sự no bụng.	Giai đoạn phục hồi bình thường	Hành vi tình dục cưỡng bức

	sau khi đạt được khoái cảm tình dục – trạng thái sau xuất tinh mang lại sự thỏa mãn thực sự và không ngay lập tức gây ra ham muốn mới.	thường tạo ra một chu kỳ, trong đó trạng thái sau khi xuất tinh mang lại cảm giác xấu hổ thay vì sự thỏa mãn, điều này thúc đẩy việc nhanh chóng quay trở lại hoạt động như một cơ chế điều hòa cảm xúc. Tín hiệu bão hòa serotonin bị lấn át bởi sự đau khổ do cảm giác xấu hổ gây ra. Quá trình phục hồi khôi phục lại khả năng bão hòa tự nhiên.

8.1 — Cấy ghép

Giống như mọi chứng nghiện hành vi trong loạt phim "Không cần chất kích thích", yếu tố mang tính chất giáo phái hình thành xung quanh hành vi tình dục cưỡng bức có thể được áp dụng cho các lĩnh vực khác. Các thành phần cụ thể của CSBD (Chướng ngại vật trong Hành vi Tình dục) có thể được điều chỉnh:

- Động lực tìm kiếm cường độ và sự mới lạ: Động lực của người có tính cách "chiến binh" hướng tới những trải nghiệm mạnh mẽ và mới mẻ có thể được chuyển hướng vào các hoạt động như phiêu lưu, thi đấu thể thao ở giới hạn khả năng, du lịch, sáng tạo hoặc khởi nghiệp. Cường độ là yếu tố then chốt. Phương tiện (hoặc cách thức) là vấn đề cần xem xét.
- Sự khao khát thân mật được thể hiện thông qua hành vi thay đối bạn đời liên tục: động lực tìm kiếm sự kết nối thực sự giữa con người – mà khuôn mẫu cưỡng chế lại đang cố gắng mô phỏng, nhưng lại ngăn cản sự kết nối thực tế. Động lực đó có thể được chuyển hướng để nuôi dưỡng những mối quan hệ sâu sắc, bền vững và tương hỗ. Điều luôn được khao khát là sự kết nối. Nhưng chính phương thức lại cản trở việc đạt được mục tiêu đó.
- Chức năng điều hòa cảm xúc: Bất kỳ trạng thái cảm xúc nào mà hành vi tình dục cưỡng bức đang giúp kiểm soát (lo lắng, trầm cảm, cô đơn, buồn chán) giờ đây cần được quản lý bằng các phương pháp thay thế. Hoạt hóa hành vi, tập thể dục, thực hành sáng tạo và kết nối xã hội - tất cả những điều này là những cách tốt hơn để điều hòa cảm xúc mà không gắn liền với chu kỳ cưỡng chế. Các kỹ năng DBT TIPP từ Danh sách đầy đủ được thiết kế đặc biệt cho mục đích này.

Tóm tắt – Sinh học, Cơ chế, Phục hồi.

THE CENTURION - Đây không phải là một thất bại về mặt đạo đức. Đó là một khuôn mẫu sinh học. Cấu trúc phục hồi tương tự có hiệu quả.

HƯỚNG DẪN NÀY ĐỀ XUẤT NHỮNG GÌ.

Sinh học: Dopamine, opioid nội sinh, oxytocin, hiệu ứng Coolidge, kích thích siêu thường của khiêu dâm. Cơ chế này là cụ thể, được ghi lại và không phải do yếu tố tính cách.

Di truyền học dược lý: DRD2 A1 (thiếu hụt phần thưởng), COMT Val/Val (tìm kiếm cường độ cao), MTHFR C677T (khả năng thỏa mãn serotonin bị suy giảm). Những biến thể này tương tự như các biến thể liên quan đến nghiện chất.

CSBD trong hệ thống phân loại quốc tế ICD-11: Đây là một tình trạng được công nhận trong hệ thống phân loại của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), không phải là một đánh giá đạo đức được ngụy trang bằng ngôn ngữ lâm sàng.

Sự xấu hổ làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn, không tốt hơn. Sự xấu hổ làm tăng thêm sự đau khổ về mặt cảm xúc mà hành vi cưỡng chế đang cố gắng xoa dịu. Loại bỏ sự xấu hổ khỏi quy trình là bước đầu tiên trong điều trị lâm sàng.

Hồ sơ liên quan đến nội dung khiêu dâm: kích thích quá mức, hiệu ứng Coolidge, giảm độ nhạy cảm, giảm hưng phấn với đối tác thực tế, suy giảm chức năng vỏ não trước trán. Khoảng thời gian 90 ngày là khởi đầu của quá trình phục hồi thần kinh.

Liều bổ sung:
* NAC (duy trì cân bằng glutamate, cơ chế giảm hành vi cưỡng bức)
* 5-MTHF (hỗ trợ sự thỏa mãn serotonin)
* Kẽm (trao đổi chất oxytocin)
* Magnesium glycinate
* Vitamin D3.

Quá trình hồi phục: định nghĩa sự tỉnh táo. Thiết lập trách nhiệm giải trình. Giải quyết các vấn đề về chấn thương nếu có. Giải quyết các vấn đề về mối quan hệ nếu bị gián đoạn. Xây dựng cấu trúc tự nhiên. Mục tiêu là một đời sống tình dục tự nguyện, gắn kết và thỏa mãn – không phải sự thiếu vắng của nó.